காலை மாலை சிந்தனைகள்

Morning and Evening Thoughts

— ஜேம்ஸ் ஆலன் —

தமிழில் : சே. அருணாசலம்

காலை மாலை சிந்தனைகள்

ஜேம்ஸ் ஆலன்

மின்னூல் வெளியீடு :

http://FreeTamilEbooks.com

பதிவிறக்கம் செய்ய - http://FreeTamilEbooks.com/ebooks/morning_and_evening_thoughts

அட்டைப்படம் - லெனின் குருசாமி - guruleninn@gmail.com

மின்னூலாக்கம் - ஐஸ்வர்யா லெனின் - aishushanmugam09@gmail.com

கணியம் அறக்கட்டளை (kaniyam.com/foundation)

This Book was produced using LaTeX + Pandoc

மின்னூல் வெளியீடு

மின்னூல் வெளியீட்டாளர்: h t tp : //freetamilebooks.com

அட்டைப்படம்: லெனின் குருசாமி - guru-leninn@gmail.com

மின்னூலாக்கம்: ஐஸ்வர்யா லெனின் - aishushanmugam09@gmail.com

மின்னூலாக்க செயற்திட்டம்: கணியம் அறக்கட்டளை - kaniyam.com/foundation

Ebook Publication

Ebook Publisher: http://freetamilebooks.com

Cover Image: Lenin Gurusamy - guru-

leninn@gmail.com

Ebook Creation: Iswarya Lenin - aishushan-mugam09@gmail.com

Ebook Project: Kaniyam Foundation - kaniyam.com/foundation

பொருளடக்கம்

அணிந்துரை

அன்பு அறத்திற்கு (அருளுக்கும்) துணை

அறம் இன்பத்திற்கு துணை

அருள் புகழுக்கு துணை

அடக்கம் அருளுக்குத் துணை

ஒழுக்கம் அடக்கத்திற்கு துணை

குடிமை (உயரிய குணம்) ஒழுக்கத்திற்கு துணை

மானம் குணம் குறையாமல் காக்க துணை

பெருமை (தன்னைத்தான் கொண்டொழுகல்) குணம் பெருக துணை

சான்றாண்மை உயரிய குணத்தின்

வடிவம்

பண்புடைமை அன்பும் குணமும் ஒத்து ஒழுகல்

மழைப்போல் ஒழுக
நதி போலே ஓடிக்கொண்டிரு
கடல் போல் கரை தாண்டாதே!

செல்வம் நல்வழிப்பட, பழி நாணு!
குடி உயரச் செய்ய, உழை!

புரிந்து படி -புத்தகம் உலகமாகும்!
உலகம் புரியும் - நடப்பது தெரியும்!
தெரிந்து நடப்பாய் - நினைத்தது நடக்கும்!
உலகிற்கு உதவுவாய் - பசி தீரும், தீமை ஒழியும்!

உள்ளம் உறங்காதிரு - கனவு மெய்ப்படும்!
உளவரை வளர்வாய் - வளமுடன் வாழ்வாய்!
திங்கள் வழியனுப்பும் - ஞாயிறு வரவேற்கும்!
திசை தெளியும் - வருவது விளங்கும்!
முடிவு எடு-முயற்சி செய்!

முதலில் படி -மதி மலரும்!
மக்கள் மகிழ்வர் - பெருமிதம் கொள்வர்!
நடுநடுவே வியப்பாய் - கேள்வி கேட்பாய்
கேட்பது கிடைக்கும் - விரைந்து செல்வாய்,
நம்பிக்கை கொள்வாய் - உன்னால் முடியும்,
முடித்துக் காட்டு - எடுத்துக்காட்டு ஆவாய்!

அறம்- அறம் தரும் என்ற ஆராவாரம் வேண்டாம்.

அறத்தான் (அருளான்) வருவதே இன்பம் (புகழ்)

புத்தகம் எழுதுவோம், எழுதுவோரை ஆதரிப்போம்!

அருணாசலம் அண்ணா மேலும் பல நூல்கள் எழுத மனமார வாழ்த்துவோம்!!

நவீன்குமார் சேகர்

ஆயிக்கவுண்டன் பாளையம், சீனாபுரம்

பொது மக்களுக்கு ஒரு செய்தி

சாலை விபத்துகளின் போது முதுகுதண்டு/ முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்டவர்களை அவசர கதியில் தூக்கி நிறுத்தி ஆட்டோ போன்ற சிறிய வாகனங்களில் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து செல்ல கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் ஏற்கெனவே முறிந்த அவரது எலும்புகள் அவரது எடையை தாங்க முடியாமல் நொறுங்கி விடும். அந்த நொடியில் தண்டு வட நரம்புகளும்

நசுங்கிவிடும் அல்லது அறுந்து விடும். இது அவருக்கு ஒரு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். (கை, கால்களின் செயலழப்பிற்கும் காரணமாகலாம்) விபத்துக்கு உள்ளானவரை உடனடியாக தரையில் கிடத்தி படுத்த நிலையிலேயே வைக்க வேண்டும். ஸ்ட்ரெச்சர், ஆம்புலன்ஸ் வசதி உடன் அல்லது படுக்க வைக்கப்பட்ட நிலையிலேயே ஒரு ஏற்ற வாகனத்தில் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும். விபத்துகளில் எவருக்காவது தண்டுவடம் பாதிக்கப்பட்டால் அங்கு இருப்பவர்கள் அவரை மிக கவனமுடன் கையாள

வேண்டும். முதுகுதண்டு பாதிப்பு விபத்துக்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். துரதிர்ஷ்டவசமாக விபத்துக்கு உள்ளானவர்கள் மருத்துவமனை சிகிச்சைக்கு பின் காலம் தாமதிக்காமல் முதுகுதண்டு பாதிப்புக்கான மறுவாழ்வு மையங்களில் (spine injury rehabilitation centre) பயிற்சி பெற வேண்டும்.

நன்றியுரை

அங்க குறைபாடு இல்லாத, நோய் இல்லாத, விபத்து பாதிப்பில்லாத உடம்பு என்பது விலைமதிப்பிட முடியாத பரிசாகும். அதன் அருமை உணர்ந்து போற்றி பாதுகாக்க வேண்டும்.

29.03.2022 அன்று எனக்கு நிகழ்ந்த சாலை விபத்தில் எனது முதுகுதண்டு பாதிப்புக்கு உள்ளாகி எனது இரு கால்களும் செயலிழந்தன.

அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் பிசியோதெரபி பயிற்சி அளித்த ஷாஜூ அவர்களுக்கு என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மறுவாழ்வுக்கான பயிற்சி மையங்களில் பயிற்சி பெறுவது பலன் தரும் என்று அறிவுறுத்தினார்.

எனக்கு மறுவாழ்வு பயிற்சி அளித்த கோயம்புத்தூர் சகாய் முதுகுதண்டு பாதிப்பு மறுவாழ்வு பயிற்சி மையத்தை (SAHAI Spine Injury rehabilitation centre, Coimbatore)சார்ந்த அனைவருக்கும் என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். குறிப்பாக அதன் தலைவர் திரு.தாமஸ் ஐயா அவர்களுக்கும், தலைமை பிசியோதெராபிஸ்ட் திரு. கஜேந்திரன் சார் அவர்களுக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்த நூல் படிக்கும் அனைவருக்கும் பயன்பட வேண்டும் என இறைவனை வேண்டி நன்றியுரையை நிறைவு செய்கிறேன்.

சே.அருணாசலம்

29.04.23

1. முதல் நாள் காலை

பேரருள் நிறைந்த வாழ்வை எண்ணும் போது, கவனத்தில் கொண்டு சரியாக மேற்கொள்ள வேண்டிய எளிய தொடக்கம் என்பது – ஒவ்வொரு நாளையும் நாம் எப்படி செலவிடுகிறோம், அதிலும் குறிப்பாக, நாளின் தொடக்கத்தை எவ்வாறு தொடங்குகிறோம் என்பதாகும். ஒவ்வொரு நாளையும் புதிய ஒரு வாழ்வின் தொடக்கம் என்று கருதலாம். அதில், ஒருவன், அவனது எண்ணமும், செயலும் புதியதாக, மேன்மையானதாக, உள்ளொளி மிக்கதாக வாழலாம்.

ஒரு நாளின் சரியான தொடக்கத்தை தொடரக் கூடியது, வீட்டில் உள்ளவர்களை முகமலர்ச்சியுடன் எதிர்கொள்வதாகும், பின்பு அன்றைய நாளின் கடமைகளையும். பணிகளையும். வலிமையோடும், நம்பிக்கையோடும் மேற்கொள்வதாகும். அன்றைய நாள் முழுதும் நல்ல முறையில் வாழப்படும்.

2. முதல் நாள் மாலை

தியாகம் இல்லாமல் எந்த வகையான முன்னேற்றமோ, சாதனையோ இடம்பெற முடியாது. ஒருவனது உலக வாழ்வின் வெற்றி என்பது அவன் எந்த அளவிற்கு தனது குழப்பமான கீழ்நிலை எண்ணங்களைத் தியாகம் செய்கிறான், தனது திட்டங்களை செயல்படுத்துவதில் தன் மனதை கவனமாக செலுத்துகிறான், தனது மனத்திட்பம் மற்றும் தன்னம்பிக்கையை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்கிறான் என்பதைப் பொறுத்ததாகும்.

அவனது எண்ணங்களின் தன்மை உயரும்போது அவன் இன்னும் ஆளுமை மிக்கவனாக, நேர் கொண்டவனாக, நன்மையானவனாக மாறுகிறான், அவனது வெற்றி இன்னும் சிறந்ததாகும், அவனது சாதனைகள் பேரருளோடு நிலைத்து இருக்கும்.

3. இரண்டாம் நாள் காலை

சரியான எண்ணங்களை சரியான செயல்கள் அன்றி வேறு எதுவும் பின்தொடர முடியாது. சரியான செயல்களை சரியான வாழ்வு அன்றி வேறு எதுவும் பின்தொடர முடியாது. சரியான வாழ்வை வாழும்போது எல்லா பேரருளும் அடையப்படுகிறது.

மனம் தான் உருவாக்கும், வடிவமைக்கும் பேராற்றல் ஆகும். மனிதன் என்பவன் மனம் தான். அவன் எண்ணம் என்னும் கருவியை கையிலெடுத்து தான் விரும்பியதை வடிவமைப்பது., ஆயிரம்

மகிழ்ச்சிகளை, ஆயிரம் துக்கங்களை கொண்டுவந்து சேர்க்கிறது. அவன் இரகசியமாக எண்ணுவது வெளியில் கடந்து செல்கிறது. சூழல் என்பது அவன் பார்வையின் கண்ணாடியே, அதில் உள்ள சாயத்தின் படியே வெளியேயும் காண்பான்.

4. இரண்டாம் நாள் மாலை

சாந்தமான மனம் என்பது மெய்யறிவின் ஓர் அழகிய அணிகலன். தனது எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப தான் உருவானவன் என்று எந்த அளவிற்கு ஒருவன் உணர்கிறானோ அவன் அந்த அளவிற்கு சாந்தமானவன் ஆகிறான்....... அவன் சரியான புரிதலை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது, நடைபெறும் நிகழ்வுகளை அவற்றின் தொடர்பிலான காரணம் மற்றும் விளைவு என்ற கண்ணோட்டத்தில் காணும்போது, அவன் சலிப்படையவோ, முணுமுணுக்கவோ

மாட்டான், வருத்தப்படவோ, துக்கப்படவோ மாட்டான். மனக்கலக்கமின்றி, உறுதியாக எந்தச் சலனமுமின்றி இருப்பான்.

5. மூன்றாம் நாள் காலை

எந்தச் சூழலிலும், உங்கள் உள்ளத்தின் உயர்ந்த வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றுவது, தெய்வீக தன்மைக்கு என்றும் உண்மையாய் இருப்பது, உங்கள் உள்ளுணர்வின் குரலை நம்பிக்கையுடன் ஏற்பது, உங்கள் உள்ளொளியை நம்புவது, உங்கள் குறிக்கோளை எந்த அச்சமும் இன்றி நிம்மதியான உள்ளத்துடன் தொடர்வது, உங்களது எண்ணம் மற்றும் முயற்சியின் ஒவ்வொரு தேவையையும் எதிர்காலம் வழங்கும் என்று நம்புவது, பிரபஞ்சத்தின் விதிகள் என்றும்

தோல்வியுறாது, உங்களுக்கு உரியது உங்களை நிச்சயமாக வந்து அடையும், துல்லியமான கணித விதிப்படி – இதுவே நம்பிக்கையுடன் வாழ்வது, வாழ்வின் நம்பிக்கை என்பதாகும்.

6. மூன்றாம் நாள் மாலை

உங்களது பணியைக் குறித்த முழுமையான புரிதலைக் கொண்டிருங்கள். அது உங்களுக்கே உரியதாக இருக்கட்டும். உங்கள் உள்ளுணர்வு வழிகாட்டியை, உங்கள் உள்ளத்தின் குரலை, நீங்கள் என்றும் பின்பற்றி செல்லும்போது, நீங்கள் ஒரு வெற்றியிலிருந்து இன்னொரு வெற்றிக்கு செல்வீர்கள், உயர்வான ஓய்விடங்களுக்கு படிப்படியாக நகர்வீர்கள். உங்களது பரந்து விரிந்த மனப்பான்மை, வாழ்வின் குறிக்கோள்,

வாழ்வின் பேரழகு ஆகியவற்றை மெல்ல மெல்ல வெளிப்படுத்தும். மனமாசுகள் அறுக்கப்படும்போது ஆரோக்கியம் உங்களுடையதாகும். சுயகட்டுப்பாடு கொள்ளும்போது ஆற்றல் உங்களுடையதாகும். நீங்கள் செய்வன எல்லாம் செழித்தோங்கும்.

எங்கே உடல் நலம், வெற்றி, ஆற்றல் இருக்கிறதோ, அங்கே நானிருப்பேன். ஒருவேளை இல்லையென்றால், எனது வருகையை எந்த நேரமும் எதிர்பாருங்கள். அன்பு மற்றும் பொறுமையை நான் உறுதியாகப் பற்றி இருக்கிறேன். கலங்கமில்லாதவைகளுடன் நான்

உறைகிறேன். உயர்ந்த நேர்மையின் பாதையிலிருந்து நான் விலகுவதில்லை. இறப்பில்லாத பிரதேசத்தை, எனவே, நான் இறுதியில் காண்பேன்.

7. நான்காம் நாள் காலை

நாவானது, அடங்கி, தறிகெட்டுச் செயல்படாமல் கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்பட்டால், மெய்யறிவின் துணையோடு அடக்கப்பட்டால், சுயநல உந்துதல்களும், கீழ்த்தர எண்ணங்களும் உச்சரிக்கப்படுவதற்கு முன் மறைந்துவிட்டால், பேச்சானது தீங்கற்றதாக, பரிசுத்தமானதாக, மென்மையானதாக, கனிவானதாக, பயனுள்ளதாக, வெளிப்படும், ஒவ்வொரு வார்த்தையும் உள்ளத்திலிருந்து உண்மையானதாக வெளிப்பட்டால்,

நாவடக்கத்தின் ஐந்து படிகளும் கடந்தாகிவிட்டது என்று கொள்ளலாம். உண்மையின் இரண்டாவது முக்கிய பாடம் மனதில் பதிந்து விட்டது.

உங்கள் உள்ளத்தை தூய்மைப்படுத்துங்கள். உங்கள் வாழ்வை வளமானதாக, இனிமையானதாக, அழகானதாக மாற்றுவீர்கள்.

8. நான்காம் நாள் மாலை

பணிவு என்னும் ஆடையை தரித்துக்கொண்ட பின், ஒருவன் தன்னையே கேட்டுக்கொள்ளும் முதல் கேள்விகள்:- “நான் மற்றவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்கிறேன்?”, “மற்றவர்களுக்கு நான் என்ன செய்கிறேன்?”, “மற்றவர்களைப் பற்றி நான் என்ன நினைக்கிறேன்?”, “மற்றவர்களிடத்தே செல்லும் எனது எண்ணங்களும், செயல்களும் சுயநலம் கலவாத அன்பால் உந்தப்பட்டிருக்கிறதா?” ஒருவன் தன் ஆன்ம அமைதியில்

தேடலுக்கு வித்திடும் இந்தக் கேள்விகளை தன்னுள் கேட்கும் போது, தான் இதுவரை எங்கு தோல்வியுற்றான் என்பதை தெளிவாகக் காண்பான்.

9. ஐந்தாம் நாள் காலை

எப்போதும் அன்போடு இருப்பது, எல்லோரிடமும் அன்போடு இருப்பது என்பது உண்மை வாழ்வை வாழ்வதாகும், வாழ்வையே வசப்படுத்துவதாகும். இதையறிந்த நல்ல மனிதன் அன்பின் கட்டளைக்கு தன்னை முழுதும் அர்ப்பணிக்கிறான், அனைவரிடமும் அன்போடு இருக்கிறான், இவ்வளவு பேர்களிடத்தில் அன்பு செலுத்துவது போதும் என்று அவன் அன்பின் எல்லையை சுருக்குவது இல்லை, யாரையும் கண்டனம் செய்வது இல்லை,

அனைவரையும் நேசிக்கிறான்.

இயேசு உணர்ந்த அன்பு, பாவத்திற்கு மட்டுமல்ல, அனைத்து பிரிவுகள் மற்றும் இறுகப் பற்றுதல்களுக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்.

10. ஐந்தாம் நாள் மாலை

பாவச் செயல்களும் தான் என்கிற அகம்பாவமும் கைவிடப்படும்போது, இதயமானது தன் உடன்பிறந்த, என்றும் நிலையான மகிழ்ச்சியின் துணையை மீண்டும் பெறும். நான் என்கிற எண்ணம் நீங்கிய இதயத்தில் மகிழ்ச்சி வந்து குடிகொள்ளும். எங்கே நிம்மதி இருக்கின்றதோ, அங்கேதான் மகிழ்ச்சி தங்கும். களங்கமற்றதையே மகிழ்ச்சி ஆளும். சுயநலம் மிக்கவர்களிடமிருந்து மகிழ்ச்சி விலகி ஓடும். சண்டை சச்சரவில் ஈடுபடுபவர்களை அது கைப்பிடிக்காது.

மனத்தூய்மையற்றவர்களுக்கு அது புலப்படாமல் மறைவாகவே இருக்கும். சுயநலத்தோடு மகிழ்ச்சியால் வாழ முடியாது. அவள் அன்பையே விரும்பி கரம்பிடிப்பாள்.

11. ஆறாம் நாள் காலை

தூய்மையான இதயத்தில் எந்தப் பாகுபாட்டையும், வெறுப்பையும் யார்மீதும் கொள்வதற்கு இடமில்லை. காரணம், அது மென்மையான இரக்கத்தாலும், கனிவான பேரன்பாலும் நிரம்பி வழிகிறது. தூய்மையான இதயம் யாரிடத்தும் எந்தத் தீங்கையும் காணாது. மக்கள் பிறரிடம் எந்தத் தீங்கையும் காணாமல் இருக்கும்போதுதான், பாவத்திலிருந்தும், துக்கத்திலிருந்தும், துன்பத்திலிருந்தும் விடுபடுவார்கள்.

மனிதர்கள் மட்டும் இதைப்

புரிந்துகொண்டால்,
பாவம் செய்யும் இதயம் துக்கப்பட வேண்டும் என்பதை,
வெறுப்பை உமிழும் இதயம் நாளை அதன் அறுவடை வெறுமையாகும் என்பதை,
கண்ணீரோடும், பசியோடும், ஓய்வும் உறக்கமும் இல்லாமல் இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொண்டால்,
மென்மையும், கனிவும் அவர்களுள் நிறையும்,
இரக்கத்தின் பார்வையோடு அவர்கள் பார்ப்பார்கள்,
அவர்கள் மட்டும் புரிந்து கொண்டால்.

12. ஆறாம் நாள் மாலை

உண்மையை நேருக்குநேராக எதிர்கொள்வது, எண்ணிலடங்காத திசைமாறி அலைதல்களுக்கும், வலிகளுக்கும், பின் மெய்யறிவையும், பேரானந்தத்தையும் அடைவது; இறுதியில் வீழ்த்தப்பட்டு தூக்கி எறியப்படுவதற்காக அல்ல, ஆனால் ஒவ்வொரு உள் எதிரியையும் முற்றிலுமாக வீழ்த்துவது; அதுவே மனிதனுக்கு விதிக்கப்பட்ட தெய்வீக விதி, அதுவே அவன் அடைய வேண்டிய மாபெரும் இலக்கு. இதையே அனைத்து புனிதர்களும், ஞானிகளும்,

மீட்பர்களும் அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

ஒரு மனிதன் எப்போது மனிதனாக இருக்கத் தொடங்குகிறான் என்றால், அவன், குறை சொல்வது, விமர்சிப்பது, முணுமுணுப்பது, வெறுப்பும் சலிப்பும் அடைவது ஆகியவற்றை விட்டு தனது வாழ்வை ஒழுங்கமைக்கும் மறைவான நீதியை அவன் தேடத் தொடங்கும் போதுதான். தனது மனதை அந்த ஒழுங்கமைக்கும் அம்சத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள்ளும்போது, தனது நிலைக்கு மற்றவர்கள்தான் காரணம் என்று குற்றம் சாட்டுவதை அவன் தவிர்க்கிறான். சூழ்நிலைகளை

எதிர்த்து போரிடுவதை விட்டு அவற்றை தனது இன்னும் வேகமான முன்னேற்றத்திற்கு சாதகமாக பயன்படுத்தத் தொடங்குகிறான். அவனுள் மறைந்திருந்த ஆற்றல்களையும், சாத்தியக் கூறுகளையும் வெளிக்கொணரும் கருவிகளை அவற்றில் காண்கிறான்.

13. ஏழாவது நாள் காலை

தீமைக்கான வழி, நன்மைக்கான வழி இரண்டும் உங்களுக்குள் இருக்கிறது. எதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறீர்கள்? எது சரி, எது தவறு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்; எதை விரும்பி வளர்க்கப் போகிறீர்கள்? எதை அழிக்கப் போகிறீர்கள்? உங்கள் எண்ணங்களையும், செயல்களையும் தேர்ந்தெடுப்பவர் நீங்கள்தான். உங்கள் உள்மன நிலையை உருவாக்குபவர் நீங்கள்தான். நீங்கள் எதுவாக விரும்புகிறீர்களோ அதுவாகும் ஆற்றல்

உங்களிடம் இருக்கிறது. உண்மையும், அன்பும் அல்லது பொய்மையும், காழ்ப்பும் எதைக்கொண்டு உங்களை கட்டமைக்கப் போகிறீர்கள்?

14. ஏழாம் நாள் மாலை

நன்மையை கடைப்பிடிப்பது அல்லது நற்செயல்களில் ஈடுபடுவது என்பது ஒரு தனி மனிதனது ஒழுக்கவியல் என்ற எளிய உண்மைக்கு இயேசுவின் போதனைகள் நம்மை இட்டுச்செல்கின்றன. அவை மனிதனது எண்ணங்களோடும், செயல்களோடும் தொடர்பில் இல்லாத ஒரு புதிர் அல்ல.

சாந்தமும், பொறுமையும் பழக்கமாக, முதலில் முயற்சியின் வாயிலாக சாந்தமும், பொறுமையும் ஆன எண்ணத்தை இறுகப் பற்ற வேண்டும். பின்பு,

இடையறாது அதை எண்ண வேண்டும். அதிலேயே வாழ வேண்டும், அதை முயற்சித்து பயன்படுத்த வேண்டாம் என்ற அளவுக்கு இயல்பாகும் வரை, கோபமும், பொறுமையின்மையும் முழுமையாக விடைபெறும் வரை.

15. எட்டாம் நாள் காலை

ஒருவன் தன்னைத் தானே கட்டமைத்துக் கொள்கிறான். தன்னைத் தானே அழித்துக் கொள்கிறான். எண்ணம் என்னும் பட்டறையில் தன்னை அழிக்கும் ஆயுதத்தை அவனே வடிவமைக்கிறான். தனக்கு மகிழ்ச்சி, வலிமை, நிம்மதி என்னும் சுவர்க்க மாளிகையை கட்டமைக்கும் கருவிகளையும் அவனே தயார் செய்கிறான். எண்ணத்தை சரியாக தேர்ந்தெடுத்து உண்மையாக எண்ணுவதன் மூலம் அவன் தெய்வீக செம்மை நிலைக்கு உயர்கிறான்.

கேடான, தவறான எண்ணங்களை எண்ணுவதன் மூலம் அவன் மிருக நிலையினும் தாழ்வான நிலைக்குச் செல்கிறான். இந்த இரு எல்லைகளுக்கு இடையே தான் அனைத்து குணயியல்புகளும் இருக்கின்றன. அவற்றை உருவாக்குபவனும் அவற்றின் தலைவனும் மனிதன்தான்.

ஆற்றல், அறிவு மற்றும் அன்பு ஆகியவற்றை கொள்ள தகுதியுடையவனாய் இருந்து தனது எண்ணங்களுக்கு தானே தலைவன் என்ற பொறுப்பை வகிக்கும் மனிதன் அனைத்து சூழல்களுக்குமான திறவுகோலைப்

பெற்றிருக்கிறான்.

16. எட்டாம் நாள் மாலை

உங்கள் இதயத்தின் ஆழத்தில் நீங்கள் எதை ஊக்குவித்தாலும் சரி, அது விரைவாகவோ அல்லது ஒரு காலத்திற்கு பின்போ, வினை-எதிர்வினை என்ற தவிர்க்க இயலாத விதியின்படி உங்கள் புறவாழ்வில் அது வெளிப்படுவதற்கான சூழல் உருவாகும்.

ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் அதற்கு சொந்தமானதையே ஈர்க்கிறது, அதற்கு சொந்தமில்லாத எதுவும் அதனிடம் வரமுடியாது. இதை உணர்ந்து கொள்வது என்பது பிரபஞ்சமெங்கும் செயல்படும்

தெய்வீக விதியை அடையாளம் காண்பதாகும்.

உலகை நீங்கள் சரிப்படுத்த எண்ணினால், அதன் அனைத்து துன்பங்களையும் அவலங்களையும் போக்க எண்ணினால், அதன் வன்மை மென்மையாக மலர எண்ணினால், அதன் பாலைவனங்கள் ரோஜா வனங்களாக விரும்பினால், உங்களை நீங்கள் சரிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

17. ஒன்பதாம் நாள் காலை

உங்கள் வாழ்வை எந்தவொரு சூழல் பாரமாக்கிக் கொண்டிருந்தாலும் நீங்கள் அதைக் கடந்து மேற்செல்வீர்கள். மனத்தகத்தின் மாசு அறுத்தல் மற்றும் தன்னை வெல்லுதல் என்ற உங்களுக்குள் இருக்கும் மாற்றத்துக்கான ஆற்றல்களை வளர்த்து பயன்படுத்துவதன் வாயிலாக. ஒரு தூய்மையான இதயத்தின் தெய்வீக ஒளியின் முன்பு அனைத்து இருளும் மறைந்து போகும். அனைத்து மேகங்களும் கலைந்து போகும். எவன் தன்னை வெல்கிறானோ அவன்

அகிலத்தையே வென்றவன் ஆகிறான்.

தன்னை வெல்லுதல் என்ற பாதையில் உறுதியாக அடியெடுத்து வைப்பவன், நம்பிக்கை என்னும் ஊன்றுகோலின் உதவியுடன் தன்னல தியாகம் என்னும் நெடுஞ்சாலையில் செல்பவன், நிச்சயம் அதிஉயர்ந்த வளமான வாழ்வை அடைவான். நிலையான மகிழ்ச்சியையும், பேரருளையும் அறுவடை செய்வான்.

18. ஒன்பதாம் நாள் மாலை

அமைதியாக வெற்றி கொள்ளும் எண்ணங்களின் ஆற்றல்களே அனைத்தையும் செயல்படுத்தி வெளிப்படுத்துகின்றன. இந்தப் பிரபஞ்சம் கருவான எண்ணத்திலிருந்து உருவானது. பெருநன்மையின் எல்லையில்லாத ஆற்றலில் நம்பிக்கை கொண்டு, அதற்கேற்ப உங்கள் அனைத்து எண்ணங்களையும் சீர்படுத்திக் கொள்வது என்பது, அனைத்து தீமைகளையும் அழிப்பதற்கான தீர்வை உங்களுக்குள்ளேயே உணர்வதாகும்.

தீமையை மனதளவில் மறுப்பது போதுமானதல்ல. தினசரி நடவடிக்கைகளாலும், செயல்பாடுகளாலும், தீமையை விட்டு மேலெழ வேண்டும், தீமையைக் குறித்த புரிதலோடு.

மனதளவில் நன்மையை ஏற்பது போதுமானதல்ல. உறுதியான ஊக்கத்துடன் அதில் உள்நுழைந்து, உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

19. பத்தாம் நாள் காலை

நீங்கள் எண்ணும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் வெளியே செலுத்தப்படும் ஆற்றலாகும்.

வாழ்வில் உங்கள் நிலை எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும், எந்த ஒரு அளவிலான வெற்றி, பயன்பாடு மற்றும் ஆற்றல் ஆகியவற்றை அடைவதற்கான நம்பிக்கையை பெறுவதற்குமுன் சாந்த குணத்தையும் இளைப்பாறுதலையும் வளர்த்துக் கொண்டு, உங்கள் எண்ண ஆற்றல்களை எவ்வாறு கவனக் குவிதலோடு செயல்படுத்த வேண்டும்

என்று நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எந்தவொரு பிரச்சினையும், எவ்வளவு கடினமானதாக இருந்தாலும், சாந்தமான, இலக்கைக் கொண்டிருக்கும், கவனக் குவிதலுடன் ஆன எண்ணத்திற்கு முன் அடிபணியும். சாத்தியத்திற்கு உட்பட்ட ஒவ்வொரு இலக்கும் விரைவாக அடையப்படும் சூழல் உருவாகும் – ஒருவன் தன் ஆன்ம ஆற்றல்களை இயக்கி அறிவோடு செயல்படுத்தும் போது. நல் எண்ணங்களை எண்ணுங்கள். உங்கள் புறவாழ்வில் நல்ல சூழல்களாக அவை விரைவில் உருவாகும்.

20. பத்தாம் நாள் மாலை

நீங்கள் எதுவாக வேண்டுமோ, எதுவாக வேண்டும் என்று நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அதுவாக நீங்கள் இப்போதே ஆகலாம். சாதிக்காமல் இருப்பதற்கு காரணம் நீங்கள் அவ்வப்போது தள்ளிப்போடுவது தான். தள்ளிப்போடுவதற்கு ஆற்றல் பெற்றிருக்கும் நீங்கள், சாதிப்பதற்கும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கிறீர்கள். அவ்வப்போது சாதிப்பதற்கு ஆற்றல் பெற்றிருக்கிறீர்கள்:

இந்த உண்மையை உணருங்கள். நீங்கள்

எப்படிப்பட்ட ஒருவராக இருக்கவேண்டும் என்று கனவு கண்டீர்களோ, அப்படிப்பட்ட ஒருவராக இன்றும், ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் இருக்கலாம்.

உங்களுள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்; “நான் எனது குறிக்கோளில் இப்போது வாழ்வேன். எனது குறிக்கோளை இப்போது செயல்படுத்துவேன். எனது குறிக்கோளிலிருந்து என்னைத் தூண்டி விலக்கும் ஒவ்வொன்றின் குரலையும் நான் கேட்க மாட்டேன். எனது குறிக்கோளின் குரலை மட்டுமே நான் கேட்பேன்.”

21. பதினோறாம் நாள்

காலை

மலராக இருங்கள், உங்கள் இருப்பில். திருப்தி கொள்ளுங்கள், இனிமையில் ஒவ்வொரு நாளும் வளர்வதற்கு.
உங்களை நீங்கள் அறிவில் செம்மைப்படுத்திக் கொள்வீர்கள் என்றால், அன்பில் உங்களை செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மிக உயர்வானதை அடைய வேண்டும் என்றால் அன்பில் தவழும் இரக்கமான இதயத்தை இடைவிடாமல்

வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நன்மையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்று யாவற்றையும் துறக்கும் ஒருவனுக்கு வழங்கப்படுவது, அவன் துறந்ததைவிட அதிகமாகவும், துறந்தவை அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாகவும் இருக்கும்.

22. பதினோறாம் நாள் மாலை

இயற்கை பெருநீதி எந்த ஒரு மனிதனையும் அவன் தனக்கு உரியதைப் பெறுவதிலிருந்து ஏமாற்றாது. மனித வாழ்வு சரியாக வாழப்படும்போது, எளிமையானது ஆகும். அழகிய எளிமையுடன் அது விளங்கும்.

எவன் வாழ்வின் எளிமையைப் புரிந்து உணர்கிறானோ, அதன் விதிகளைக் கடைபிடிக்கிறானோ, சுயநலத்தின் இருண்ட பாதைகளிலும்,

குழப்பமான சிக்கல்களிலும் கால் பதிக்காமல் இருக்கிறானோ, அவன் எந்த துன்பமும் தாக்க முடியாத இடத்தில் நிற்கிறான். அப்போது மகிழ்ச்சி நிறைந்து காணப்படுகிறது. முழுமையான பேரருள் பொங்கி வழிகிறது.

23. பன்னிரெண்டாம் நாள் காலை

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது சொந்த எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் விளைவுகளையே அறுவடை செய்கிறான். அவனது சொந்த தவறுகளுக்காக துன்புறுகிறான்.
எவன் சரியானதை தொடங்குகிறானோ, சரியானதை தொடர்கிறானோ அவன் ஆசைப்பட வேண்டிய தேவை இல்லை, இனிமையான விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டிய அவசியம்

இல்லை. அவை ஏற்கெனவே அவனிடம் இருக்கின்றன. அவை பின்விளைவுகளாகத் தொடர்ந்து வரும். அவை வாழ்வின் உறுதியான நிகழ்வுகள், நிதர்சனங்கள்.

எவன் ஒருவன் தன் உள்ளத்தை அதன் இச்சைகள், காழ்ப்புணர்வுகள் மற்றும் இருண்ட ஆசைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுவித்திருக்கிறானோ, அவனே இனிமையான ஒய்வையும், ஆழமான பேரமைதியையும் அனுபவிப்பான்.

24. பன்னிரெண்டாம் நாள் மாலை

உங்கள் சொந்த நிழல்களை உருவாக்குபவர் நீங்கள்தான். நீங்கள் ஆசைப்படுகிறீர்கள், பின்பு துக்கப்படுகிறீர்கள். ஆசையை கைவிடுங்கள், பின்பு நீங்கள் மகிழ்ச்சியுறுவீர்கள்.

ஆன்மாவுக்கு வழங்கப்பட்ட அனைத்து அழகிய உண்மைகளில், இதைவிட மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடியதாகவும் அல்லது தெய்வீக சத்திய மொழியாகவும்

நம்பிக்கை அளிக்கக் கூடியதாகவும் வேறு எதுவும் இல்லை – அதாவது, மனிதன்தான் எண்ணத்தின் தலைவன், குணயியல்பின் வடிவமைப்பாளன், குணயியல்பு, சூழ்நிலை மற்றும் விதியை உருவாக்குபவன், செதுக்குபவன்.

25. பதின்மூன்றாம் நாள்

காலை

வெளிச்சம் என்ற நிலையான ஒன்றின் குறுக்கே வந்துள்ள ஒரு பொருளின் நிழலைப் போன்றதே இருள் என்கிற துக்கம். அது விரைவாக கடந்து சென்றுவிடும். ஆனால், மகிழ்ச்சியோ நிலைத்து நிற்கும். உண்மையான எந்த ஒன்றும் மறைந்தோ, தொலைந்தோ போகாது. எந்தப் பொய்யான ஒன்றையும் நிலைத்து நிற்கச் செய்ய முடியாது. கட்டிக் காப்பாற்ற முடியாது. துக்கம்

பொய்யானது. அது வாழ முடியாது. மகிழ்ச்சி உண்மையானது, அது இறக்க முடியாது. மகிழ்ச்சி ஒரு காலத்திற்கு மறைந்து போகலாம். ஆனால், அதை எப்படியும் வெளிக்கொண்டு வந்து விடலாம். துக்கம் ஒரு காலத்திற்கு நிலைத்திருக்கும். ஆனால், அதைக் கடந்து விடலாம். சிதறடித்து விடலாம்.

உங்கள் துக்கம் நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடும் என்று எண்ணாதீர்கள். அது மேகத்தைப் போல கடந்து சென்றுவிடும். பாவத்தினால் விளைந்த துன்பங்கள் உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதி என்று கருதாதீர்கள். திகிலை ஏற்படுத்திய ஏதோ

ஓர் இரவைப்போல அது மறைந்துவிடும். விழித்து எழுங்கள், புனிதமாகுங்கள், மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள்.

26. பதின்மூன்றாம் நாள் மாலை

துன்பம் எதுவரை நீடிக்கும் என்றால் நான் என்கிற அகம்பாவ உணர்வு நீடிக்கும்வரை மட்டுமே. அரிசியிலிருந்து உமி நீக்கப்பட்ட பின்பு கதிரடிக்கும் இயந்திரம் தன் வேலையை நிறுத்திக் கொண்டுவிடும். இறுதி மனமாசுகள் உள்ளத்திலிருந்து நீங்கியவுடன் துன்பங்கள் நின்றுவிடும். அது மேலும் வாட்டுவதற்கு மனதில் எந்த அழுக்கும் இனி இல்லை. நிலையான மகிழ்ச்சி

உணரப்பட்டுவிடும்.

துன்பம் வாட்டுவதன் மூலக்காரணம், தூய்மைப்படுத்த வேண்டும் என்பதே, தேவையற்றவைகளையும், களங்கமானவைகளையும், எரிக்க வேண்டும் என்பதே. தூய்மையானவன் துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டு இருக்கிறான். செம்பொன்னிலிருந்து களிம்புகளை அகற்றிய பின் அதை நெருப்பில் வாட்டுவதில் எந்தப் பயனும் இல்லை.

27. பதினான்காம் நாள் காலை

சுயக்கட்டுப்பாடு குறித்து பேசும்போது, ஒருவன் எளிதில் தவறான புரிதலை கொள்கிறான். ஒன்றைக் கட்டுப்படுத்தி, அழிவுக்கான நோக்கில் அது செயல்படவில்லை, ஆனால், ஒன்றை வெளிப்படுத்தி உருவாக்குதலுக்கான நோக்கில் அது செயல்படுகிறது.

ஒருவன் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தி ஆளும் அளவுக்கு ஏற்ப மகிழ்ச்சியானவனாக, மெய்யறிவானவனாக, சிறந்தவனாக

இருக்கிறான். தனது கீழ்நிலை உணர்வுகளை தனது எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளில் ஆதிக்கம் செலுத்த அனுமதிக்கும் அளவுக்கு ஏற்ப கீழ்த்தரமானவனாக, முட்டாளாக, மோசமானவனாக இருக்கிறான்.

எவன் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தி ஆள்கிறானோ, அவன் தன் வாழ்வை, தன் சூழலை, தன் விதியைக் கட்டுப்படுத்துகிறான். அவன் எங்கே சென்றாலும் தனது நிலையான உடைமையாக மகிழ்ச்சியை கூடவே அழைத்துச் செல்கிறான்.

புத்துருவாக்கத்திற்கு முன்பு பற்றிக்

கொண்டிருப்பவைகளை துறப்பது நிகழ வேண்டும்.

மனிதர்கள் புலனின்ப இச்சைகளை ஈடேற்றுவதிலும், ஆர்ப்பரிப்பிலும், சுகபோகமற்ற கொண்டாட்டங்களை தவிர்ப்பதிலும் நிரந்தர மகிழ்ச்சியை தேடுகிறார்கள். அந்த நிரந்தர மகிழ்ச்சியானது, இந்த வரிசைமுறையை மாற்றிப் போடுவதில் தான் அடங்கி இருக்கிறது. சுயக்கட்டுப்பாடான வாழ்வில் தான் அடங்கி இருக்கிறது.

28. பதினான்காம் நாள்

மாலை

குழப்பம் அல்ல, நீதியே இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்ற கோட்பாடு ஆகும். அநியாயம் அல்ல, நியாயமே வாழ்க்கையின் ஆன்மாவும், சாரமும் ஆகும். தீமையல்ல, நன்மையே இந்த உலகின் ஆன்மீக அரசாங்கத்தை வடிவமைக்கும் ஆற்றல், செயல்படுத்தும் ஆற்றல்.

இது இவ்வாறு இருக்க, இந்தப் பிரபஞ்சம் சரியானது என்று கண்டுணர, ஒருவன்

தன்னைத்தானே சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.

நான் தூய்மையானவனாக இருக்கும்போது,

வாழ்வின் புதிருக்கான விடையை நான் கண்டிருப்பேன்.

காழ்ப்புணர்வு, புலனின்ப இச்சை மற்றும் சுயத்துக்காக போரிடுதல் ஆகியவற்றிலிருந்து நான் விடுபட்டிருக்கும்போது,

நான் உண்மையுள் வசிக்கிறேன், என்னுள் உண்மை வசிக்கிறது எனும்போது,

நான் பாதுகாப்பானவனாக, நிம்மதியானவனாக, சுதந்திரமானவனாக

இருப்பேன்.

நான் தூய்மையானவனாக இருக்கும்போது.

29. பதினைந்தாம் நாள் காலை

மனிதர்கள் மட்டும் புரிந்து கொள்வார்களேயானால் அவர்களது காழ்ப்புணர்வும் மனக்கசப்பும் அவர்களது மனநிம்மதியையும், மனநிறைவையுமே அழிக்கின்றது அவர்களையே காயப்படுத்துகின்றது, இன்னொருவருக்கு உதவுவதில்லை. தனிமையில் வாடும் சகோதரன் ஒருவனை உற்சாகப்படுத்துவதில்லை என்று அவர்கள் மட்டும் புரிந்து

கொள்வார்களேயானால்,
அவர்கள் அதைவிட மேலான ஒன்றை மேற்கொள்வார்கள்.
எந்தத் தீங்கையும் தராதிருக்கும் நற்செயல்களைப் புரிவார்கள்.
அன்பு எப்படி வெற்றி கொள்கின்றது,
அதன் வலிமைதான் அளப்பரியது என்று காணும்போது,
வெறுப்பைத் தூக்கி எறிவார்கள்,
என்று அவர்கள் மட்டும் புரிந்து கொள்வார்களேயானால்,
இரக்கத்தால் துக்கம் எவ்வாறு முடிவுறுகின்றது என்று அறியும்போது, மெய்யறிவானவர்கள் வெறியுணர்வின்

வலியை மீண்டும் வாங்கமாட்டார்கள்,
என்றும் அன்பில் வாழ்வார்கள்.
காழ்ப்புணர்வில் ஒருபோதும் வாழமாட்டார்கள்.
அவர்கள் மட்டும் புரிந்து கொள்வார்களேயானால்.

30. பதினைந்தாம் நாள் மாலை

இயேசுவிடமிருந்த பெருந்தன்மையும், அழகிய குணங்களும், உங்களுக்கு எந்த பயனையும் தராது. அவற்றை உங்களால் புரிந்துகொள்ளவும் முடியாது, அவை உங்கள் உள்ளும் இருந்தால் அன்றி. நீங்கள் அவற்றை முயற்சித்து பார்க்கும்வரை, அவை உங்களுள் இடம் பெறாது, காரணம், நன்மையை உள்ளடக்கும் குணங்களைப் பொறுத்தவரை,

அவை நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால் மட்டுமே இருக்க முடியும். இயேசுவை, அவரது தெய்வீக குணங்களுக்காக போற்றுவது என்பது உண்மைப்பாதையை தொலைதூரத்தில் இருந்து பார்ப்பதாகும். எவனொருவன், இன்னொருவனின் குறைகளற்ற தன்மையை வியந்து போற்றுகிறானோ, அவன் தனது குறைகளை களையும்வரை ஓயமாட்டான். தனது ஆன்ம விசாரணையை அந்த நிறைகுணத்தை குறித்தே செலுத்துவான். எனவே, இயேசுவின் தெய்வீக குணங்களுக்காக அவரை போற்றுபவர்கள், அந்த தெய்வீக

குணங்களை பயிற்சி செய்பவர்கள், அவர்களும் தெய்வீகமாக இருப்பார்கள்.

31. பதினாறாம் நாள்

காலை

மொத்த வாழ்வும் மனதிலிருந்தே புறப்படுகிறது என்று ஒருவன் உணரட்டும். எனவே, அருளாசிக்கான வழி அவனுக்கு திறந்தே இருக்கிறது. அவன் மனதை ஆளும் ஆற்றல் அவனுக்கிருக்கிறது என்பதை அவன் கண்டறிவான், தனது குறிக்கோளுக்கு ஏற்ப அவன் அதை வடிவமைப்பான். அருமையான எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் பாதையை அவன் வலிமையாகத்

தேர்ந்தெடுத்து, அதில் உறுதியாக நடைபோடுவான். வாழ்வு அவனுக்கு அழகாகவும், புனிதமாகவும் மாறும். விரைவாகவோ அல்லது சில காலம் கழித்தோ, அனைத்து தீமை, குழப்பம் மற்றும் துன்பங்களை அவன் முடிவுக்கு கொண்டு வருவான். தன் இதயவாசலை இமைப்பொழுதும் விழிப்புடன் கண்காணிப்பவன் நிச்சயமாக மீட்புநிலை, மெய்யறிவு மற்றும் நிம்மதியை அடையாமல் இடறி விழமாட்டான்.

32. பதினாறாம் நாள் மாலை

தன்னை தொடர்ந்து வெல்வதன் வாயிலாக, ஒருவன் தன் மனதின் நுட்பமான நுணுக்கங்களைக் குறித்து புரிதலைப் பெறுகிறான். இந்தத் தெய்வீக அறிவே அவனைச் சாந்தத்தில் நிலைபெறச் செய்கிறது. தன்னைப் பற்றிய அறிதல் இல்லாமல் மனநிம்மதியுடன் உறைய முடியாது. வெறியுணர்வால் அலைக்கழிக்கப்படுபவர்களால்

சாந்தநிலை ஆள்கின்ற புனித பிரதேசத்தை நெருங்க முடியாது. பலவீனமானவன் எப்படிப்பட்டவன் என்றால், கட்டுப்பாடின்றி ஓடும் குதிரையின் மீதேறி அமர்ந்து அதை அதன் இஷ்டத்திற்கு ஓடவிடுபவன் ஆவான். பலமானவன் யார் என்றால் குதிரையின் மீதேறி அமர்ந்து அதை கடிவாளம் கொண்டு கட்டுப்படுத்தி, தான் வேண்டும் திசையில், தான் வேண்டும் வேகத்தில், அதைச் செலுத்துபவன் ஆவான்.

33. பதினேழாம் நாள்

காலை

சுவர்க்கத்தில் எந்தப் பாடுபடுதலோ, சுயநலமோ இல்லை. அங்கே முழுமையான ஒத்திசைவு, இளைப்பாறுதல் மற்றும் நிம்மதி இருக்கிறது.

அன்பின் சுவர்க்கத்தில் வாழ்பவர்களது தேவைகளை அந்த அன்பின் விதிகளே நிறைவு செய்கின்றன.

அனைத்து இடர்பாடுகள் மற்றும் துன்பங்களுக்கும் சுயமே மூலக்காரணம்

என்பது போல, எல்லா நிம்மதி மற்றும் பேரருளுக்கும் அன்பே மூலக்காரணம். சுவர்க்கத்தில் இளைப்பாறுபவர்கள் தங்கள் மகிழ்ச்சிக்காக புற உடைமைகளைத் தேடுவது இல்லை. அனைத்துவகை பதட்டங்களிலிருந்தும், குழப்பங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு இருக்கிறார்கள்.

34. பதினேழாம் நாள் மாலை

அன்பின் ஆட்சிப் பிரதேசத்தில் வாழும் சுவர்க்கத்தின் குழந்தைகள் சுகபோக வசதிகளைப் பெற்று வாழ்வார்கள். உழைப்பில் கவனம் செலுத்தத் தேவையின்றி வாழ்வார்கள் என்று எண்ணக்கூடாது. (உழைக்க வேண்டாம் என்னும் ஆசையும், சுகபோக ஆசைகளைப் பெற்று வாழவேண்டும் என்னும் ஆசையும் சுவர்க்கத்திற்கான அந்தத் தேடல் துவங்கிய உடன் கைவிட

வேண்டிய முதல் இரண்டும் பாவங்கள் ஆகும்). சுவர்க்கத்தின் குழந்தைகள் தங்கள் கடமைகள் எதுவோ அவற்றில் நிம்மதியாக ஈடுபடுகிறார்கள். இன்னும் சொல்லப்போனால், அவர்கள்தான் உண்மையிலேயே வாழ்கிறார்கள். ஏன் என்றால், சுயநல வாழ்வைத் தொடரும் வருத்தங்களையும், கவலைகளையும், அச்சங்களையும், உண்மையான வாழ்வு என்று கூறமுடியாது.

மரம் அதன் கனியால் அறியப்படுவது போல, அன்பின் ஆட்சியில் இருக்கும் சுவர்க்கத்தின் குழந்தைகள், அவர்கள் வாழ்வால் அறியப்படுகிறார்கள். அன்பு,

ஆனந்தம், நிம்மதி, நெடிய துன்பங்களை ஏற்பது, கனிவு, நல் எண்ணம், நம்பிக்கை, தயவு, உறுதி, சுயக்கட்டுப்பாடு என்னும் ஆன்மீக கனிகள் அவர்கள் வாழ்வின் எல்லா சூழல்களிலும், இக்கட்டான நேரங்களிலும் வெளிப்படுகின்றன.

35. பதினெட்டாம் நாள் காலை

இயேசுவின் நற்செய்தி என்பது எடுத்துக்காட்டாக வாழ்ந்து காட்டுவதாகும். அது அவ்வாறு இல்லை என்றால் நிலையான உண்மையாக அது ஒலிக்க முடியாது. பரிசுத்தமான நன்னடத்தைதான் அதன் கோயில். தான் என்ற அகம்பாவம் சரணடைவதே அதன் நுழைவாயில். பாவங்களை உதறித்தள்ள அது மனிதர்களுக்கு அழைப்பு விடுக்கிறது. அதன் விளைவாக

மகிழ்ச்சி, பேரருள் மற்றும் நிலையான நிம்மதியை உறுதியளிக்கிறது.

சுவர்க்கத்தின் ஆட்சி என்பது நிறைவான நம்பிக்கை, நிறைவான அறிவு, நிறைவான நிம்மதி. அங்கே எந்த பாவமும் உள்நுழைய முடியாது. தான் என்ற அகம்பாவம் கூடிய எண்ணமோ செயலோ அதன் பொற்கதவுகளை கடக்க முடியாது. களங்கம் நிறைந்த எந்த ஆசையும் ஒளிவீசும் அதன் மேல் அங்கியை கறைப்படுத்த முடியாது. . . . .

யாவரும் சுவர்க்கத்திற்குள் நுழையலாம். ஆனால், அதற்கு உரிய விலையை செலுத்த வேண்டும். “எந்த

நிபந்தனையுமின்றி தன்னை மறுத்து இல்லாமல், இருக்கும் நிலை” தான் அந்த நிலை.

36. பதினெட்டாம் நாள்

மாலை

நான் இதைச் சொல்கிறேன். அது உண்மை என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எந்த அளவு அனுமதிக்கிறீர்களோ அந்த அளவுதான் சூழ்நிலைகளால் உங்களை பாதிப்படையச் செய்ய முடியும். சூழ்நிலைகளால் நீங்கள் அலைக்கழிக்கப்படுவதற்கு காரணம், எண்ணத்தின் தன்மை, பயன்பாடு, ஆற்றல் குறித்த சரியான புரிதல் உங்களுக்கு இல்லை. நீங்கள்

நம்புகிறீர்கள் (நம்பிக்கை என்ற இந்தச் சிறிய வார்த்தையில் நமது அனைத்து இன்பங்களும், துன்பங்களும் தொங்குகின்றன). புறச்சூழல்களுக்கு நமது வாழ்க்கையை ஆக்கவோ, அழிக்கவோ ஆற்றல் இருக்கிறது என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்கள். அவ்வாறு செய்வதால் புறச்சூழல்களுக்கு நீங்கள் அடிபணிகிறீர்கள். நீங்கள் அதன் அடிமை என்று பறைசாற்றுகிறீர்கள். எந்த நிபந்தனையுமின்றி உங்களை ஆட்டுவிக்கலாம் என ஒப்புக் கொள்கிறீர்கள். அவ்வாறு செய்து அவற்றுக்கு இல்லாத ஆற்றலை

நீங்கள் அவற்றுக்கு வழங்குகிறீர்கள். நீங்கள் பிணைக்கப்பட்டு இருக்கிறீர்கள். புறச்சூழல்களால் அல்ல, ஆனால், அவற்றை சுற்றி நீங்கள் எறிந்த எண்ண வளையத்தால், மகிழ்ச்சியாலோ அல்லது துக்கத்தாலோ, நம்பிக்கையாலோ அல்லது அச்சத்தாலோ, வலிமையாலோ அல்லது பலவீனத்தாலோ, பிணைக்கப்பட்டு இருக்கிறீர்கள்.

37. பத்தொன்பதாம் நாள்

காலை

இறப்பிற்கு பின் உள்ள மகிழ்ச்சியான உலகை வேண்டிக் கொண்டிருப்பவருள் நீங்கள் ஒருவர் என்றால் இங்கே உங்களுக்கு ஒரு மகிழ்ச்சியான செய்தி – அந்த மகிழ்ச்சியான உலகை நீங்கள் இப்போதே நுழைந்து உணரலாம், அது உங்கள் உள்ளேயே இருக்கிறது, நீங்கள் அதைக் காண்பதற்காக, ஏற்றுக் கொள்வதற்காக, உடைமையாக்கிக் கொள்வதற்காக காத்திருக்கிறது.

இருப்பின், அகவிதிகளை உணர்ந்த ஒருவர் கூறியது – “மனிதர்கள் இங்கே செல்லுங்கள், அங்கே செல்லுங்கள் என்று சொல்லும்போது அவர்கள் பின் செல்லாதீர்கள். இறைவனின் ஆட்சிப் பிரதேசம் உங்கள் உள்ளேயே இருக்கிறது.”

38. பத்தொன்பதாம் நாள்

மாலை

சுவர்க்கம் மற்றும் நரகம் ஆகியன உள்ளத்தின் நிலைகளே. சுயத்திலும் அதன் அனைத்து ஆசைகளையும் ஈடேற்றிக்கொள்ள மூழ்குங்கள். நீங்கள் நரகத்தில் மூழ்குகிறீர்கள். சுயத்தை விட்டு மேலெழுங்கள், சுயத்தை அடியோடு மறுத்த, மறந்த அந்த நிலைக்குச் செல்லுங்கள், நீங்கள் சுவர்க்கத்தில் நுழைகிறீர்கள்.

உங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சியைத் தேடி

சுயநலமாக நீங்கள் எந்த அளவு முனைகிறீர்களோ, அந்த அளவு மகிழ்ச்சி உங்களை கைவிடும். நீங்கள் துன்ப விதைகளை விதைப்பீர்கள்.

மற்றவர்களுக்கான சேவையில் எந்த அளவு உங்களை நீங்கள் இழக்கிறீர்களோ, அந்த அளவு மகிழ்ச்சி உங்களைத் தேடி வரும், நீங்கள் ஆனந்தத்தை அறுவடை செய்வீர்கள்.

39. இருபதாம் நாள் காலை

இரக்கம் வழங்கப்படும்போது, அது வீணாக முடியாது. இரக்கத்தின் ஒரு கூறு என்பது பரிவிரக்கம். துன்பப்படுபவர்களுக்கு அல்லது வலியை சுமப்பவர்களுக்கான பரிவிரக்கம், அவர்களை அதிலிருந்து மீட்க அல்லது அவர்கள் அதிலிருந்து மீள உதவுவது.

இந்த தெய்வீக குணம் உலகத்திற்கு அதிகம் தேவைப்படுகிறது.

காரணம் இரக்கம் தரும்போது, எளியோர் உலகம் மென்மையாகும்,

வலியோர் உலகம் மேன்மையாகும்.

இரக்கத்தின் இன்னொரு கூறு என்பது மற்றவர்களது மகிழ்ச்சியில் கொண்டாடுவது, நம்மைவிட அதிக வெற்றி பெற்றவர்களுடன், அவர்களது வெற்றியை நமது வெற்றியைப்போல.

40. இருபதாம் நாள் மாலை

கூட்டாக உடனிருப்பவர்கள், கேளிக்கை கொண்டாட்டங்கள் மற்றும் சுகபோக வசதிகள் ஆகியவை இனிமையானவைதான். ஆனால், அவை மாறிவிடும், வாடிவிடும். தூய்மை, மெய்யறிவு மற்றும் உண்மை குறித்த அறிவு இன்னும் இனிமையானது. அவை என்றும் மாறுவதோ அல்லது வாடுவதோ இல்லை.

ஆன்மீக உடைமைகளை கைவரப்பெற்றவன், அவனது மகிழ்ச்சியான ஆதாரத்தை இழக்கும்

நிலையை அடைவது இல்லை. அவன் அவற்றை பிரியும் நிலை ஏற்படாது. இந்த முழு பிரபஞ்சத்தில் அவன் எங்கு சென்றாலும், அவனது ஆன்மீக உடைமைகளை எடுத்துச் செல்வான். முழு நிறைவான ஆனந்தமே அவனது ஆன்மீக முடிவாக இருக்கும்.

41. இருபத்தியோராம் நாள் காலை

என்றும் பரந்து விரியும் அன்பால் உங்கள் இதயம் மலர்ந்து விரியட்டும். அனைத்து காழ்ப்புணர்வு, வெறியுணர்வு மற்றும் கண்டனங்களிலிருந்து விடுபட்டு, இந்த முழு பிரபஞ்சத்தையும், கவனம் நிறைந்த மென்மையுடன் தழுவட்டும். அதிகாலை ஒளியை பெறுவதற்கு மொட்டு தன் இதழ்களைத் திறப்பது போல, உண்மையின் பேரொளிக்கு உங்கள் ஆன்மா மேலும் மேலும் திறக்கட்டும்.

உயர்வு எண்ணங்களுக்கான ஊக்க சிறகுகளைக் கொண்டு உயர பறங்கள். அச்சமற்று இருங்கள். அளவு கடந்த சாத்தியங்களை நம்புங்கள்.

42. இருபத்தியோராம் நாள் மாலை

மனமானது தான் உருவாக்கிய ஆடையை தானே அணிந்து கொள்கிறது. வாழ்வை ஆட்டிவைப்பது மனமே. சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவதும், வடிவமைத்துக் கொள்வதும் மனம்தான். அதன் விளைவுகளை அனுபவிப்பதும் மனம்தான். அது தன் உள்ளே மாயையைத் தோற்றுவித்துக் கொள்ளும் ஆற்றலும் கொண்டுள்ளது. உண்மையை உள்ளவாறே உணரும் ஆற்றலும்

கொண்டுள்ளது.

விதி என்னும் ஆடையை நெய்யக்கூடிய மறுக்க முடியாத நெசவாளி மனம்தான். அந்த விதி என்னும் ஆடையின் மூலப்பொருளான ஒவ்வொரு நூலும், ஒவ்வொரு எண்ணமாகும். உள்ளத்தில் இழையோடும் எண்ணங்களிலிருந்து பிறக்கும் நற்செயல்களும், தீய செயல்களும், ஊடும் பாய்வும் ஆகும். வாழ்வு என்னும் தறியில் நெய்யப்படும் நூலிழைகளே குணமாகும்.

உங்கள் இதயத்தை தூய்மை ஆக்குங்கள். நீங்கள் வாழ்வை வளமாக, இனிமையாக, அழகாக மாற்றுவீர்கள். துன்பங்களால்

உங்கள் வாழ்வு சிதையாது.

43. இருபத்தி இரண்டாம் நாள் காலை

உங்கள் மனக்கண்ணில் விரியும் எண்ணங்களை ஊக்குவியுங்கள். உங்கள் குறிக்கோள், இலக்குகளை ஊக்குவியுங்கள். உங்கள் இதயத்தை சுண்டி எழுப்பும் இசையை ஊக்குவியுங்கள். உங்கள் மனதில் உருவாகும் அழகை ஊக்குவியுங்கள். உங்கள் தூய்மைமிகு எண்ணங்களை எல்லாம் தழுவும் பேரழகை ஊக்குவியுங்கள். காரணம் அனைத்து

இன்பமான சூழல்களும், சுவர்க்க நிலைகளும் அவற்றிலிருந்து உருவாகும். அவற்றுக்கு நீங்கள் உண்மையாக இருந்தால், உங்கள் உலகம் இறுதியில் கட்டப்படும்.

உங்கள் மனதை நன்கு பாதுகாத்திடுங்கள் - சிறந்ததாக, வலிமையானதாக, சுதந்திரமானதாக உங்களை எதுவும் துன்புறுத்தவோ, குழப்பவோ அல்லது ஆளவோ முடியாது. உங்களின் எல்லா எதிரிகளும் உங்கள் மனதின் உள்ளும், இதயத்தின் உள்ளுமே இருக்கிறார்கள். உங்கள் மீட்புக்கு உரியதையும் நீங்கள் அங்கேயே காண்பீர்கள்.

44. இருபத்தி இரண்டாம் நாள் மாலை

பெரும் கனவுகளைக் காணுங்கள். அவ்வாறு காண நீங்கள் அதுவாகவே மாறுவீர்கள். உங்கள் மனக்கண் காட்சியே நீங்கள் ஒரு நாள் எதுவாக இருப்பீர்கள் என்பதற்கான அத்தாட்சி ஆகும். உங்கள் குறிக்கோள் என்பது நீங்கள் இறுதியில் எதை அடைய இருக்கிறீர்களோ அதற்கான தீர்க்கதரிசனம்.

மிகப்பெரும் சாதனையும், முதலில் கனவாகத்தான் இருந்தது. ஒரு

காலத்திற்கு கனவாகத்தான் இருந்தது. மிகப்பெரும் காட்டு மரம் ஒரு விதைக்குள் தூங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. ஒரு பறவை முட்டைக்குள் காத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. ஆன்மா காணும் உயர்ந்த மனக்கண் காட்சியை விழிப்புடனான தேவதை ஒன்று வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

உங்கள் சூழ்நிலைகள் இப்போது பொருத்தமற்றதாக இருக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் ஒரு குறிக்கோளைக் கொண்டு அதை அடைய முயற்சிக்கும்போது, அது அவ்வாறு இல்லாமல் ஏற்றதாக மாறும்.

45. இருபத்தி மூன்றாம் நாள் காலை

எவன் சந்தேகத்தையும் அச்சத்தையும் வென்று அடக்கி ஆள்கிறானோ, அவன் தோல்வியை வென்று அடக்கி ஆள்கிறான். அவனது ஒவ்வொரு எண்ணமும், ஆற்றலுடன் பிணைந்திருக்கிறது. அனைத்து பிரச்சினைகளும் துணிவுடன் எதிர்கொள்ளப்படுகின்றன. மெய்யறிவுடன் கடந்து வரப்படுகின்றன. அவனது குறிக்கோள்கள் உரிய காலத்தில் நடப்படுகின்றன. அவை பூத்து, காய்த்து,

கனிகளை விளைவிக்காமல் போவது இல்லை.

குறிக்கோளை நிறைவேற்ற அச்சமின்றி எண்ணப்படும் எண்ணம் படைப்பாற்றலாக மாறுகிறது. இதை அறிந்தவன், அலைபாயும் எண்ணக் குவியல்கள் மற்றும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் புலனின்ப உணர்வுகள் ஆகியவற்றின் கூட்டாக மட்டுமே இல்லாமல், அதைக் கடந்து வலிமையாகவும், உயர்வாகவும் மாற தயாராகிக் கொண்டு இருக்கிறான்; எவன் இதைச் செய்கிறானோ அவன் தன் மனஆற்றல்களை

உணர்வோடும், மெய்யறிவோடும் செலுத்துபவனாகிறான்.

46. இருபத்தி மூன்றாம் நாள் மாலை

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் மனிதனுக்குரிய உண்மையான நிலை என்பது ஓர் அரசனுக்குரிய நிலை, அடிமைக்குரிய நிலை அல்ல. நன்மையின் நீதிக்கு கீழ் செயல்படும் ஒரு கட்டளை தளபதி, தீமையின் பிரதேசத்தில் இருக்கும் ஒரு பயன்படாத கருவி அல்ல.

நான் மனிதர்களுக்கு எழுதுகிறேன், சிறுபிள்ளைத்தனமானவர்களுக்கு அல்ல; கற்றுக்கொள்ள ஆர்வம்

கொண்டிருப்பவர்களுக்கு, சாதிப்பதற்கு மனமார்ந்து முயற்சி செய்பவர்களுக்கு, (உலகின் நன்மைக்காக) ஓர் அற்பமான தன்னை முன்னிறுத்தலை, ஒரு சுயநல ஆசையை, ஒரு கீழ்நிலை எண்ணத்தை ஏங்காமல், வருந்தாமல் கைவிடுபவர்களுக்கு, அது அறவே இல்லாதது போல் வாழ்பவர்களுக்கு.

மனிதன் என்பவன் தலைவன் ஆவான். அவன் அவ்வாறு இல்லையென்றால், நீதியின் விதிகளை மீறி செயல்படுவதற்கான ஆற்றலோ, அதிகாரமோ அவனிடம் இருக்காது.

தீமையும், பலவீனமும் தம் இயல்பால்

அழிவை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. நன்மையும், வலிமையும், பிரபஞ்சத்தில் நிறைந்து இருக்கின்றன. நன்மையானதையும், வலிமையானதையும் அது பாதுகாக்கும். கோபம் கொள்ளும் மனிதன் பலவீனமானவன் ஆவான்.

47. இருபத்தி நான்காம் நாள் காலை

நூல்களைக் கற்பதன் மூலமாக, ஒருவன் தீமையை வெல்வது இல்லை. வேத நூல்களைக் கற்பதன் வாயிலாக அவன் பாவத்தையும், துக்கத்தையும் கடப்பது இல்லை. தன்னை அவன் வெல்வதன் வாயிலாகவே அவனால் தீமையை வெல்ல முடியும். நன்மையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமாகவே அவனால் துக்கத்திற்கு ஒரு முடிவை கொண்டுவர முடியும்.

புத்திசாலிகளுக்கோ, மெத்தப் படித்தவர்களுக்கோ அல்லது தன்மீது அதீத நம்பிக்கை கொண்டவர்களுக்கோ உரியதல்ல வெற்றிகரமான வாழ்வு. ஆனால் உள்ளத் தூய்மையானவர்களுக்கு, அறநெறி கடைப்பிடிப்பவர்களுக்கு, மெய்யறிவானவர்களுக்கே. முதலில் குறிப்பிடப்பட்டவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் குறிப்பிட்ட வெற்றியைப் பெறுவார்கள். ஆனால் அடுத்து குறிப்பிடப்பட்டவர்களே வெல்ல இயலாத முழுமையான பெரும் வெற்றியைப் பெறுவார்கள். அது ஒருவேளை தோல்வி அடைந்த

தோற்றத்தைத் தந்தாலும் கூடுதலான வெற்றியாக மின்னும்.

48. இருபத்தி நான்காம் நாள் மாலை

உண்மையான மவுனம் என்பது மவுனமாக இருக்கும் வெறும் நாவு அல்ல. அது ஒரு மவுனமான மனம். ஒருவன் தன் நாவை மட்டும் அடக்கிக் கொண்டு, அதேவேளை, குழப்பமான அலைபாயும் மனதைக் கொண்டிருப்பது பலவீனத்திற்கான தீர்வு அல்ல, எந்த ஆற்றலுக்குமான ஆதாரம் அல்ல. மவுனம், ஆற்றல் மிக்கதாக இருக்க வேண்டும் என்றால், முழு மனதையும் தழுவியிருக்க

வேண்டும். இதயத்தின் ஒவ்வொரு கதவையும் ஊடுருவியிருக்க வேண்டும். அது நிம்மதியான மவுனமாக இருக்க வேண்டும். இந்தப் பரந்த, ஆழமான, உடன் உறையும் மவுனத்தை ஒருவன் தன்னை எந்த அளவிற்கு வெல்கிறானோ அந்த அளவிற்கே அடைய முடியும்.

49. இருபத்தி ஐந்தாம் நாள் காலை

ஒருவன் தன் நாவை அடக்குவதால், தன் மனதின் மீது ஒரு கட்டுப்பாட்டைப் பெறுகிறான்.

முட்டாள் பிதற்றுகிறான், புரளி பேசுகிறான், வாதம் செய்கிறான், வார்த்தைகளை வாரியிறைக்கிறான். தன் எதிரியை வாய்மூடச் செய்து இறுதி வார்த்தை தன்னுடையதாக இருந்ததை எண்ணி ஆனந்த களிப்படைகிறான். தனது முட்டாள்தனத்தை தானே

மெச்சிக்கொள்கிறான். எப்போதும் தற்காப்பில் ஈடுபடுகிறான், தேவைப்படாத வழித்தடங்களில் தன் ஆற்றலை வீணாக்குகிறான். எதுவும் விளையாத வறண்ட நிலத்தில் தொடர்ந்து தோண்டி நடும் தோட்டக்காரன் போன்றவன் அவன்.

மெய்யறிவானவன் பயனில்லா வார்த்தைகளை, புரளிகளை, தேவையற்ற வாக்குவாதங்களை, தற்காப்பை தவிர்க்கிறான். தோற்கடிக்கப்பட்ட தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பதால், நிறைவடைகிறான். உண்மையாக தோற்கடிக்கப்படும்போது மகிழ்கிறான். தன்னுள் இருக்கும் ஒரு குறையைக்

கண்டு, அதை நீக்குவதால், அவன் மேலும் மெய்யறிவுடையவன் ஆகிறான்.

இறுதி வார்த்தை தனதாக விருப்பம் கொள்ளாதவனே பேரருள் பெற்றவன்.

50. இருபத்தி ஐந்தாம் நாள் மாலை

பொருட்களை உரிமையாக்கிக் கொள்வதற்கான தவிப்பு என்பது ஆசையாகும். நிம்மதிக்கான இதயத்தின் பசி என்பது உயர்வு எண்ணுதலுக்கான ஊக்கம் ஆகும். பொருட்களை அடைவதற்கான தவிப்பு, நிம்மதியிலிருந்து மேலும் மேலும் தொலைவிற்கு இட்டுச் செல்லும். அது இழப்பைச் சந்திக்காமல் முடிவுறாது என்பது மட்டும் அல்ல, அதன் இயல்பு

நிலையே இல்லாததை அடைய வேண்டும் என்பதுதான். அது ஒரு முடிவுக்கு வரும்வரை ஓய்வும், மனநிறைவும் சாத்தியம் இல்லாதவை. பொருளுடைமைக்கான பசியை ஒருபோதும் தீர்க்க முடியாது. ஆனால், நிம்மதிக்கான பசியைத் தீர்க்க முடியும். எல்லா சுயநல ஆசைகளையும் கைவிடும்போது, நிம்மதிக்கான பசி தீரும். நிம்மதியை அடைந்த மனநிறைவு ஏற்படும்.

அப்போது மகிழ்ச்சி ததும்பும், பேரருள் நிறைந்து வழியும்.

51. இருபத்தி ஆறாம் நாள் காலை

ஒருவன் தன் மனத்தகத்தின் மாசுகளை அறுப்பதால், சுவர்க்க நிலையை அடைவான். சுயபரிசோதனை, சுய-ஆய்வு ஆகியவற்றை மேற்கொள்வதன் வாயிலாகவே ஒருவன் அதை அடைய முடியும். சுயநலம் நீக்கப்படுவதற்குமுன் அது கண்டுணரப்பட வேண்டும், புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். அதற்கு எந்த ஆற்றலும் இல்லை, தன்னால்

நீங்கிக் கொள்வதற்கு. தானாக அது நீங்கியும் கொள்ளாது. ஒளி புகும்போதுதான் இருள் நீங்கும். அறிவுதான் அறியாமையை சிதறடிக்க முடியும். அன்பால்தான் சுயநலம் ஒழியும். ஒருவன் அனைத்துக்கும் முதலாக தன்னை (தன் சுயநாட்டத்தை) இழப்பதற்கு தயாராக இருக்க வேண்டும். அதன் பின்பே அவன் தன்னைக் (தன் தெய்வீக தன்னியல்பை) காண முடியும். சுயநலமானது தொற்றிக் கொள்வதற்கு தகுதியானது அல்ல என்று அவன் உணர வேண்டும். அவனது சேவையை பெற்றுக் கொள்ளும் தகுதி படைத்த எஜமானன்

அது அல்ல. தெய்வீக நன்மையே அவனது இதயத்தில் வீற்றிருக்க வேண்டிய, அவனது வாழ்வின் எஜமானன் என்று அவன் உணர வேண்டும்.

52. இருபத்தி ஆறாம் நாள் மாலை

சலனமற்று இரு என் ஆன்மாவே, அமைதி உனக்கானது என்று தெரிந்துகொள். பற்றுறுதியோடு இரு என் நெஞ்சே, தெய்வீக வலிமை உனக்கானதே என்று உணர்ந்துகொள். கொந்தளிப்பிலிருந்து விலகி இரு மனமே, என்றும் நிலைத்திருக்கும் இளைப்பாறுதலை காண்பாய்.

ஒருவன் நிம்மதியை வேண்டுகிறான் என்றால், அவன் நிம்மதியின்

தன்மைகளை வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கட்டும். அவன் அன்பைக் காண வேண்டும் என்றால், அன்பின் தன்மைகளில் திளைக்கட்டும். துன்பம் அவனை அண்டாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால், அதை அவன் யார்மீதும் தொடுக்காமல் இருக்கட்டும். மனித குலத்திற்கு அவன் சிறந்ததைச் செய்ய எண்ணினால், தனக்கு அவன் தீங்கு செய்து கொள்வதை நிறுத்திக் கொள்ளட்டும்.

ஒருவன் தனது சொந்த ஆன்மாவின் சுரங்கத்தைத் தோண்டினால், அவன் கட்டமைக்க எதை விரும்புகிறானோ

அதற்கு தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் காண்பான். அதை பாதுகாப்பாக கட்டுவதற்கான அடித்தளமாகவுள்ள மையப்பாறையையும் காண்பான்.

53. இருபத்தி ஏழாம் நாள் காலை

மனிதர்கள் பல பேர்களின் துணையை நாடுகிறார்கள். புதிய வேட்கைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் நிம்மதியடைவது இல்லை. பல்வேறுவகை கொண்டாட்டமான வழித்தடங்களில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேடுகிறார்கள். ஆனால், அவர்களின் தேடல் ஒரு முடிவுக்கு வருவது இல்லை. பலவகை வேடிக்கை கேளிக்கைகளாலும், காய்ச்சலூட்டும் வினோத செயல்பாடுகளாலும்

வாழ்வையும் உல்லாசத்தையும் நாடி அவர்கள் அலைகிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் வடிக்கும் கண்ணீர் அதிகம். அவர்கள் இறப்பிலிருந்து தப்புவதில்லை.

தன்முனைப்பு, தன்னை முன்னிலைப்படுத்துதலை நோக்கி வாழ்வு என்னும் கடலில் மனிதர்கள் பயணிக்கிறார்கள். அதன் சூறைக்காற்றில் சிக்குகிறார்கள். பல புயல்களால் அலைக்கழிக்கப்பட்டு பின்பே தங்கள் இருப்பில் ஆழமான அமைதி என்னும் அடைக்கலம் தரும் பாறையில் இளைப்பாறுகிறார்கள்.

54. இருபத்தி ஏழாம் நாள் மாலை

தெய்வீக உண்மைகள் குறித்த தியானமே பிரார்த்தனையின் ஆன்மாவும், சாரமும் ஆகும். என்றும் நிலைபெற்ற ஒன்றை நோக்கிச் செல்லும் ஆன்மாவின் மவுனமான பயணம்.

தியானம் என்பது ஒரு எண்ணம், ஒரு கருத்து அல்லது ஒரு சிந்தனையில் தீவிரமாக உழல்வது, அதைக்குறித்த முழுமையான புரிதல் ஏற்படும்வரை. எதை நீங்கள் தொடர்ந்து தியானிக்கிறீர்களோ,

அதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வது மட்டும் அல்ல, ஆனால், அதை மேலும் மேலும் விரும்புவீர்கள். அது உங்களுள் ஒன்றி கலந்துவிடும். உங்களானதாகவே அது மாறிவிடும். எனவே, நீங்கள் சுயநலமானதையும், இழிநிலையானதையும் தொடர்ந்து எண்ணி உழல்வீர்கள் என்றால், நீங்கள் சுயநலமானவராகவும், இழிவானவராகவும், ஒரு கட்டத்தில் மாறுவீர்கள். நீங்கள் தூய்மையானதையும், சுயநலமற்றதையும் இடையறாது எண்ணினால், நீங்கள் நிச்சயம் தூய்மையானவராகவும்,

சுயநலமற்றவராகவும் ஆவீர்கள்.

55. இருபத்தி எட்டாம் நாள்

காலை

சலனமற்ற, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆற்றல்வாய்ந்த சிந்தனையின் முன் எப்படிப்பட்ட பெரும் பிரச்சினையும் அடிபணியும். ஒருவனது ஆன்ம ஆற்றல்கள், புத்திசாலித்தனமாக இயக்கப்படும்போது சாத்தியமான எந்த இலக்கும் விரைவில் நிதர்சனப்படும். உங்கள் பணி எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். அதன்மீது உங்கள் முழு மனதையும் ஒருமுகப்படுத்துங்கள்.

உங்களின் அனைத்து ஆற்றல்களையும் உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு செலுத்துங்கள். பிழைகள் இன்றி செய்யப்படும் சிறிய பணிகள், பெரிய பணிகளுக்கு தவிர்க்க இயலாமல் அழைத்துச் செல்லும். உங்கள் முன்னேற்றம் ஊசலாடாமல் உறுதியாக இருப்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நிச்சயம் தோல்வியடைய மாட்டீர்கள்.

56. இருபத்தி எட்டாம் நாள் மாலை

அனைத்து இதயங்களிலும் அன்பு இருக்கிறது என்று அறிந்து கொண்டவன், அன்பின் அளப்பரிய ஆற்றலை அறிந்திருக்கிறான். கண்டனம் செய்வதற்கு அவனது இதயத்தில் இடமில்லை.

மனிதர்களுடன் நீங்கள் அன்பாக இருக்கிறீர்கள், அன்பாக பேசுகிறீர்கள், ஆனால், அவர்கள் உங்கள் விருப்பத்துக்கு மாறாக செயல்படாதவரை மட்டுமே

என்றால், அல்லது அவர்கள் உங்கள் விருப்பத்துக்கு மாறாக செயல்பட்ட பின், நீங்கள் அவரை வெறுக்கிறீர்கள், அவரை குறித்து இழிவாகப் பேசுகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் கடவுளின் அன்பால் ஆளப்படவில்லை. உங்கள் இதயத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து மற்றவரை வசைபாடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், கண்டனம் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால் தன்னை மறந்த அன்பு உங்களிடமிருந்து ஒளிந்து இருக்கிறது.

வலிமையான, பாரபட்சமற்ற, கனிவான எண்ணங்களால் உங்கள் மனதை பயிற்றுவியுங்கள். உளத்தூய்மை

மற்றும் இரக்கத்தால் உங்கள் இதயத்தை பயிற்றுவியுங்கள். மவுனத்தாலும் உண்மையான, களங்கமற்ற பேச்சாலும், உங்கள் நாவை பயிற்றுவியுங்கள். இவ்வாறு பயிற்றுவிப்பதால், நீங்கள் புனிதத்தின், நிம்மதியின் பாதைக்குள் நுழைவீர்கள், என்றும் இறவாத அன்பை உணர்வீர்கள்.

57. இருபத்தி ஒன்பதாம் நாள் காலை

உண்மையான, வளமான வாழ்வை நீங்கள் உணர வேண்டும் என்றால், நீங்கள் பலரும் செய்வது போல, நான் நேர்வழியை கடைப்பிடித்தால் அது வீழ்ச்சிக்கு காரணமாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கைக்கு இடம் கொடுத்து விடாதீர்கள். நன்மைக்கான பாதையில் “போட்டி” என்ற வார்த்தை உங்களை திசைதிருப்ப அனுமதிக்காதீர்கள். “போட்டி போடுதலின் கடுமையான விதிகள்”

குறித்து எனக்குத் தெரியும். அந்த கடுமையான விதிகள் அனைத்தையும் ஓர் நாள் என்றும் மாறாது இருக்கும் ஓர் விதி வேரோடு சாய்க்கும், நன்மையானவனின் வாழ்விலும், இதயத்திலும், இப்போதும்கூட அது அவற்றை சாய்த்திருக்கிறது. இந்த விதியை நான் அறிந்துள்ளதால், எல்லா அநீதி, நேர்மையின்மையையும் நான் கலங்காமல் எதிர்கொள்வேன். காரணம், அதற்கான நிச்சய அழிவு எங்கே என்று எனக்குத் தெரியும்.

அனைத்து சூழல்களிலும் நீங்கள் சரி என்று நம்புவதை செய்யுங்கள்,

இயற்கை நியதிகளின் மேல் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள், பிரபஞ்சத்தில் உள்ளார்ந்து இருக்கும் தெய்வீக ஆற்றலின் மீது நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். அது உங்களை ஒரு போதும் கைவிடாது, நீங்கள் எப்போதும் பாதுகாக்கப்படுவீர்கள்.

58. இருபத்தி ஒன்பதாம் நாள் மாலை

மற்றவர்களது துக்கங்களில் துணைநிற்பதில், அவர்களுக்கு உதவுவதில், உங்களை நீங்கள் முழுமையாக மறந்திடுங்கள். தெய்வீக மகிழ்ச்சி உங்களை அனைத்து துக்கங்கள் மற்றும் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுவிக்கும். முதல்படியை நல் எண்ணத்துடன், இரண்டாவது படியை நல் வார்த்தையுடன், மூன்றாவது படியை நற்செயலுடன் நான் முன்னெடுத்தேன்.

சுவர்க்க வாழ்வில் நுழைகிறேன். நீங்களும் இதே வழிமுறையைக் கடைப்பிடித்து சுவர்க்க வாழ்வில் நுழையுங்கள்.

மற்றவர்களது நல்வாழ்விற்காக உங்களை நீங்கள் தொலைத்துவிடுங்கள், நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் உங்களை நீங்கள் மறந்துவிடுங்கள். இதுவே நிலையான மகிழ்ச்சியின் இரகசியம். சுயநலத்திற்கு எதிராக எப்போதும் விழிப்புடன் இருங்கள். உள்ளத்தின் தியாகங்களின் தெய்வீக பாடங்களை நம்பிக்கையுடன் கற்றிடுங்கள். மகிழ்ச்சியின் உயர் சிகரங்களை நீங்கள் அடைவீர்கள். மேகம்

சூழாத இளஞ்சூரிய ஒளி என்னும் பிரபஞ்ச மகிழ்வில் நீங்கள் இளைப்பாறுவீர்கள். நிலைத்த வாழ்வு என்னும் மின்னும் ஆடை தரித்து.

59. முப்பதாம் நாள் காலை

உழவன் தன் நிலத்தை உழுது, பண்படுத்தி, விதை தூவிய பின், சாத்தியமான அனைத்தையும் அவன் செய்துவிட்டதாக அறிவான். இனி அவன் இயற்கை செயல்பாடுகளை நம்ப வேண்டும், அறுவடை ஏற்படும் உரிய காலம் வரை காத்திருக்க வேண்டும், அவனது எந்த எதிர்பார்ப்பும் விளைவுகளை பாதிக்காது என்று அறிவான்.

அதுபோல, உண்மையை உணர்ந்தவன், எந்த எதிர்பார்ப்பும் இன்றி, விளைவுகள்

உடனடியாக தோன்ற வேண்டும் என்று எண்ணாமல் நன்மை, தூய்மை, அன்பு மற்றும் நிம்மதி ஆகியவற்றின் விதைகளை தூவுபவனாக இருக்கிறான். அனைத்துக்கும் மேலான பெருநீதி இருப்பதை அவன் அறிவான். அது அறுவடையை உரிய காலத்தில் கொண்டு வரும், அந்த பெருநீதியே பாதுகாப்பு மற்றும் அழிவு ஆகியவற்றின் ஆதாரம் என்று அறிவான்.

60. முப்பதாம் நாள் மாலை

அறநெறியாளர்கள் தங்களுக்குள் உற்று கவனிப்பார்கள், தங்களின் எண்ணவோட்டங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை விழிப்புடன் கவனிப்பார்கள், இதன் வாயிலாகவே தங்கள் மனதின் மீது ஒரு கட்டுப்பாட்டை கொண்டு வருவார்கள். படிப்படியாக சாந்த நிலையைப் பெறுவார்கள், சாந்த நிலையைப் பெற ஈர்ப்பாற்றல், சக்தி, சிறப்பு, நிலையான மகிழ்ச்சி, முழுமையான, நிறைவான வாழ்வை பெறுவார்கள்.

எவன் தன்னை வெல்கிறானோ, ஒவ்வொரு நாளும் கூடுதல் தன்னடக்கம், கூடுதல் சுயக்கட்டுப்பாடு, கூடுதல் சாந்த நிலையை அடைய இடையறாது முயற்சிக்கிறானோ, அவனே நிம்மதியைக் காண்பான்.

எங்கே சாந்தமான மனது இருக்கிறதோ, அங்கே வலிமையும் இளைப்பாறுதலும் இருக்கின்றன. அங்கே அன்பும், மெய்யறிவும் இருக்கின்றன. அங்கே தன் சுயத்தை எதிர்த்து எண்ணிலடங்கா போர்களை வெற்றிகரமாக புரிந்த ஒருவன், தனது தோல்விகளின் பாடங்களை நெடுங்காலம் இரகசியமாக

கற்ற ஒருவன், மீண்டு எழுந்திருக்கிறான்.

61. முப்பத்தி ஒன்றாம் நாள் காலை

வழங்கப்படும் இரக்கத்தால், நம்முள் இரக்கம் இன்னும் அதிகமாக சுரக்கும். அது நம் வாழ்வை வளமாக, பயனுள்ளதாக மாற்றும். இரக்கத்தை வழங்குவது, அருளைப் பெறுவது போல. இரக்கத்தை வழங்க மறுப்பது, அருளை இழப்பது போல. எந்த அளவிற்கு ஒருவன் இரக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறானோ, அந்த அளவிற்கு அவன் பேரருள் நிறைந்த சரியான வாழ்வை வாழ

நெருங்குகிறான். எவனது இதயம் மிகக்கனிந்து, உருகி அதன் இனிய நிலையை எந்த இறுக்கமான, கசப்பான, கொடிய எண்ணங்களும் உட்புகுந்து மாற்ற முடியவில்லையோ, அவன் உண்மையில் வளமான பேரருள் பெற்றவன் ஆவான்.

62. முப்பத்தி ஒன்றாம் நாள் மாலை

தன் உள்ளத்திலிருந்து இச்சைகளையும், காழ்ப்புணர்வுகளையும், இருண்ட ஆசைகளையும் நீக்கியவனின் பேரானந்தம் பேராழமானது. அவனது ஓய்வு பேரின்பமானது. கசப்புணர்வின், சுயநலத்தின் எந்தச் சுவடும் இல்லாமல் அவற்றின் நிழல்கூட நெருங்காமல் வாழ்பவன், எல்லையற்ற இரக்கத்தோடும் அன்போடும் உலகை நோக்கி தன் இதயத்தில் சுவாசிக்கும் பேரருள்

எண்ணம்;

நிம்மதி எல்லா உயிர்களையும் தழுவட்டும் எவ்வுயிரையும் ஒதுக்காமல், எந்தப் பாகுபாடும் கொள்ளாமல். இந்தப் பேரருள் எண்ணத்தைச் செலுத்துபவன் அடைந்துள்ள மகிழ்ச்சியான முடிவை என்றும் பறிக்க முடியாது. அது தான் வாழ்வின் முழுமை, நிம்மதியின் முழுமை, பேரருளின் பொழியும் தன்மை.

கணியம் அறக்கட்டளை



தொலை நோக்கு – Vision

தமிழ் மொழி மற்றும் இனக்குழுக்கள் சார்ந்த மெய்நிகர்வளங்கள், கருவிகள் மற்றும் அறிவுத்தொகுதிகள், அனைவருக்கும் கட்டற்ற அணுக்கத்தில் கிடைக்கும் சூழலை உருவாக்குதல்.

www.kaniyam.com 170FreeTamilEbooks.com

பணி இலக்கு – Mission

அறிவியல் மற்றும் சமூகப் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு ஒப்ப, தமிழ் மொழியின் பயன்பாடு வளர்வதை உறுதிப்படுத்துவதும், அனைத்து அறிவுத் தொகுதிகளும், வளங்களும் கட்டற்ற அணுக்கத்தில் அனைவருக்கும் கிடைக்கச்செய்தலும்.

எமது பணிகள்

- **கணியம் மின்னிதழ்** kaniyam.com
- கணிப்பொறி சார்ந்த கட்டுரைகள், காணொளிகள், மின்னூல்களை இங்கு வெளியிடுகிறோம்.

- **கட்டற்ற தமிழ் நூல்கள் FreeTamilEbooks.com**
- இங்கு யாவரும் எங்கும் பகிரும் வகையில், கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில், தமிழ் மின்னூல்களை இலவசமாக, அனைத்துக் கருவிகளிலும் படிக்கும் வகையில் epub, mobi, A4 PDF, 6 inch PDF வடிவங்களில் வெளியிடுகிறோம்.
- தமிழுக்கான கட்டற்ற மென்பொருட்கள் உருவாக்கம்
- தமிழ் ஒலியோடைகள் உருவாக்கி வெளியிடுதல்

- விக்கி மூலத்தில் உள்ள மின்னூல்களை பகுதிநேர/முழு நேரப் பணியாளர்கள் மூலம் விரைந்து பிழை திருத்துதல்
- OpenStreetMap.org ல் உள்ள இடம், தெரு, ஊர் பெயர்களை தமிழாக்கம் செய்தல்.

மேற்கண்ட திட்டங்கள், மென்பொருட்களை உருவாக்கி செயல்படுத்த உங்கள் அனைவரின் ஆதரவும் தேவை. உங்களால் எவ்வாறேனும் பங்களிக்க இயலும் எனில் உங்கள் விவரங்களை kaniyamfoundation@

gmail.com க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

வெளிப்படைத்தன்மை

கணியம் அறக்கட்டளையின் செயல்கள், திட்டங்கள், மென்பொருட்கள் யாவும் அனைவருக்கும் பொதுவானதாகவும், முழுமையான வெளிப்படைத்தன்மையுடனும் இருக்கும். https://github.com/KaniyamFoundation/Organization/issues இந்த இணைப்பில் செயல்களையும், https://github.com/KaniyamFoundation/Organization/wiki இந்த இணைப்பில் மாத அறிக்கை, வரவு செலவு விவரங்களுடனும் காணலாம்.

கணியம் அறக்கட்டளையில் உருவாக்கப்படும் மென்பொருட்கள் யாவும் கட்டற்ற மென்பொருட்களாக மூல நிரலுடன், GNU GPL, Apache, BSD, MIT, Mozilla ஆகிய உரிமைகளில் ஒன்றாக வெளியிடப்படும். உருவாக்கப்படும் பிற வளங்கள், புகைப்படங்கள், ஒலிக்கோப்புகள், காணொளிகள், மின்னூல்கள், கட்டுரைகள் யாவும் யாவரும் பகிரும், பயன்படுத்தும் வகையில் கிரியேட்டிவ் காமன்சு உரிமையில் இருக்கும்.

நன்கொடை

உங்கள் நன்கொடைகள் தமிழுக்கான கட்டற்ற வளங்களை உருவாக்கும் செயல்களை சிறந்த வகையில் விரைந்து செய்ய ஊக்குவிக்கும்.

பின்வரும் வங்கிக் கணக்கில் உங்கள் நன்கொடைகளை அனுப்பி, உடனே விவரங்களை kaniyamfoundation@gmail.com க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

Kaniyam Foundation

Account Number : 606 1010 100 502 79

Union Bank Of India

West Tambaram, Chennai

IFSC – UBIN0560618

Account Type : Current Account